

DINNERLY



Vega cajun-gehaktballen met kaas en zomerse salade



ca. 25min



2 personen

Gehaktballen zijn natuurlijk een van de klassiekers van de Nederlandse keuken. Vandaag maken we er een heerlijk zomerse versie van die we grillen op de barbecue. We kruiden het vegan gehakt met cajunkruiden en vullen de gehaktballen met kaas, waardoor een romige vulling ontstaat. Je serveert er een knapperige salade van komkommer, tomaat en boterbonen bij. Laat het feest beginnen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik biologische boterbonen
- 1 ui
- 1 komkommer
- 2 tomaten
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 zakje cajunkruiden
- 100g jonge geraspte kaas ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 ei ³
- 1 teen knoflook
- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

KOOKGEREI

- barbecue of grillpan
- keukenrasp
- zeef
- garde

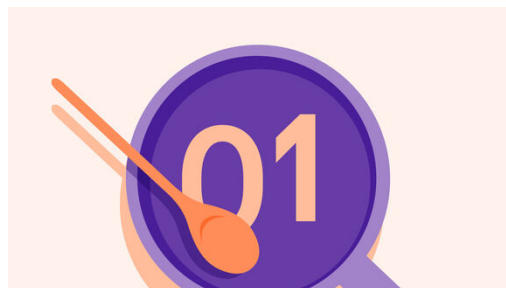
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

eieren (3), soja (6), melk (7), mosterd (10), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 780kcal, vet 47.1g, koolhydraten 42.5g, eiwit 40.5g



1. Dressing maken

Steek de barbecue aan (zie ook **stap 5**). Spoel de **bonen** af in een zeef en laat uitlekken. Klop met een garde een romige **dressing** van 2el olijfolie, 1el balsamicoazijn, 1tl mosterd en een snuf peper en zout.



2. Salade voorbereiden

Pel de **ui** en snipper fijn. Snij de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in blokjes van ca. 0,5cm. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij grof. Meng alle **groente incl. de bonen** met de **dressing** en schep goed door, zodat de **dressing** gelijkmatig verdeeld is.



3. Vegan gehakt kneden

Pel 1 teen knoflook en rasp of pers heel fijn. Meng het **vegan gehakt** met 1 ei, de knoflook, de **helft van de kruidenmix** of **meer naar smaak**, ½tl zout en een snuf peper en kneed goed door (zie ook **stap 6**).



4. Gehaktballen vormen

Neem de **helft van het gehaktmengsel** in één hand en druk plat met de andere. Leg de **helft van de kaas** in het midden, vouw het **vegan gehakt** over de **kaas**, draai tot een **gehaktbal** en druk voorzichtig plat. Herhaal met de **rest van het vegan gehakt** en de **kaas**.



5. Gehaktballen grillen

Verhit de grillpan, als je die gebruikt, op hoog vuur. Bestrijk de **gehaktballen** met ieder 1tl olijfolie. Grill de **gehaktballen** op de BBQ of in de grillpan in 5-8min aan beide kanten gaar, tot de **kaas** gesmolten is. Schep de **salade** op borden, leg er de **cajun-gehaktballen met kaasvulling** op en serveer.



6. Eén kant op

Meng het vegan gehakt niet te wild wanneer je het mengt met de andere ingrediënten. Als je er voor zorgt dat je steeds in dezelfde richting blijft roeren zorg je ervoor dat langere eiwitketens ontstaan en dat zorgt er weer voor dat het vegan gehakt niet uit elkaar valt wanneer je het in gehaktballen draait en bakt.